



## FRUITS EN CONFIT

### LES FRUITS D'ÉTÉ EN GELÉE

Profitez de l'été pour mélanger allégrement les fruits du jardin ... ou du marché . Je ne vous donne volontairement aucune des quantité de fruits : cela dépend de ce que vous avez au fruitier... Avec nos canicules, les fruits auraient vite fait de s'abîmer : ne les laissez pas faire . Préparez vite des petits desserts bien frais et si raffinés !.

#### INGRÉDIENTS

Ici j'ai utilisé

des abricots (note 1)

des nectarines blanches ou/et jaunes

des pêches (blanches o/et jaunes)

un peu de sucre brun

de la gélatine (note 6)

voyez de près les notes techniques

des cerises (note 2)

des oranges d'été (note 3)

les dernières pommes du fruitier (note 4)

du vrai jus de fruit frais (note 5)

cannelle, vanille ou alcool (note 7)

#### MÉTHODE

Mettez la gélatine à "gonfler" (note 6) dans un bol d'eau pendant vos préparatifs Si vous laissez macérer les fruits ne le faites qu'une 1/2 heure avant de l'utiliser

#### Préparation des fruits

##### Préparez le abricots

Dénoyautez les abricots et coupez les oreillons en petits bouts . Gardez soigneusement des noyaux pour récupérer les amandons (voir note 3).Vous les ajouterez (au goût) dans votre mélange avant de "couler" la gelée



##### Préparez les cerises

1/ Si vous souhaitez garder des fruits entiers avec leur noyau (Le meilleur du fruit c'est le long du noyau vous le savez ) vous vous contentez d'équeuter le fruits . Mais **ATTENTION** vous penserez à prévenir le convives . Une dent cassée c'est si cher ... chez le dentiste

Certains aiment beaucoup le goût d'amande amère de l'amandon du noyau . C'est vrai c'est très fort en goût . ...

**T.S.V.P --->>>**

N'ouvrez que quelques noyaux que vous écraserez dans un peu de jus de fruits. Vous filtrez pour joindre ce jus à votre gelée

#### Préparez le nectarines :

Blanches (un peu plus parfumées) ou jaunes (plus juteuses) voir les deux peu importe . Petits bouts pour les garder dans le produit fini avec leur peau pleine de vitamines et de goût c'est meilleur pour la santé

#### Préparer les oranges d'été :

Si vos oranges sont "bio", non traitées, coupez des tranches pour les épépiner facilement et coupez des petits morceaux , peau comprise (si vous l'aimez)

#### Préparez les pêches

Dans tous les cas pour le éplucher plongez-les dans de l'eau bouillante quelques instants puis dès que la peau "rosie", mettez-les aussitôt dans l'eau glacée . Serrez légèrement dans vos mains : la peau s'enlève toute seule ! Puis comme pour le autres fruits vous coupez en petits morceaux réguliers

#### Préparez les pommes

Dans le cas de pommes "vieilles" épluchez-les (voir note 4) car la peau risque d'être dure mais si il s'agit de pommes "nouvelle" gardez la peau : c'est plein de vitamines . Et pensez en les épluchant à garder le "coeurs": les pépins : vous les utiliserez plus tard comme "gélifiant"(voyez la fiche de LVC "[POM et POIRES SECHEES](#)")

### **MACÉRATION :**



Versez tous vos morceaux dans une jatte (inox, faïence, porcelaine, pyrex, verre car les fruits sont acides et oxyderaient un plat métallique!) et vous mélangez . Il est indispensable que vous laissiez "macérer" ensemble les fruits pour qu'ils dégagent tous leurs parfums

Mettez dans la jatte et "saupoudrez" de sucre (comme vous saleriez, pas plus) .Du sucre roux fond très facilement et son parfum de caramel sied aux fruits d'été .

mais vous pouvez aussi

- envisager de la mélasse, (la vraie si vous en trouvez c'est aussi un goût agréable)
- ou du miel. mais de grâce du vrai ,de nos apiculteurs
- Mais en utilisant un sucre parfumé de LVC c'est suffisant ([voir fiche "SUCRE et SEL PARFUMES LVC"](#)), sans risque de "dépasser la dose prescrite", pour que vos fruits "donnent" tout leur jus .

Couvrez d'un film étirable et 4 heures **AU MOINS au frais** (pas au frigo , il faut que le fruit "travaille" correctement)

Une macération de toute une nuit , voir une journée ne peut nuire . Du reste mettez votre nez "en avant" quand vous ouvrez le film : vous verrez , pardon vous sentirez !

### **MONTAGE :**

Préparez du jus de fruit frais (note 5) en choisissant un de vos fruits utilisés . J'ai choisi ici du jus d'orange car un peu acide et mes autres fruits, très doux (presque trop) méritaient un peu de "tonus".

**T.S.V.P --->>>**

Répartissez vos fruits dans les verrines en "égouttant"soigneusement leur "jus". Ici ce sont de bons vieux verres à moutarde, très avantageux : ils ont des bouchons en plastique qui nous serviront tout à l'heure pour mettre au frigo en attendant de les consommer !



Joignez le jus récupéré avec le jus de fruit frais que vous avez préparé . Faites chauffer le tout . Dès que c'est chaud, égouttez la gélatine à fond (voir note 6) en la serrant bien dans votre poing et ajoutez-la dans votre jus bien chaud .Tournez pour bien faire fondre la gélatine . Assaisonnez éventuellement de cannelle, vanille ou alcool voir (note 7)

Si vous filtrez le jus la gelée sera plus claire bien sûr lorsqu'elle refroidira. Inversement la pulpe des fruits renforce le parfum . A vous de choisir

Versez dans les verres (avec l'entonnoir à confiture de LVC c'est très pratique) . Couvrez avec les couvercles et mettez refroidir au frais . Ne mettez vos "potiots" au frigo que lorsqu'il sont froids car ainsi il n'y a pas de risque ni de choc thermique pour vos verres, ni de risque de réchauffer votre frigo et de rompre la permanence du froid pour les produits contenus

#### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les abricots doivent être très murs car sinon ils seront très acides vous obligeant à les "neutraliser" (saupoudrez d'une pincée de bicarbonate de soude mélangée dans le sucre . Laissez macérer une heure avant d'utiliser

Pour récupérer des amandons. Voyez les fiches le "**KASNOISOS**" ou le "**KIKASTOU**" ainsi que la fiche "**monder des amandons d'abricots**". Vous trouverez sur la "Boitatou" tout cela en date du 2 août 2014. Mettez ces amandons épluchés de côté filmés et au frigo jusqu'à la cuisson

(note 2) N'utilisez, si vous le pouvez que des cerises "tardives" elles sont à la foi plus sucrées, plus parfumées, plus goûteuses parce que plus mûres. Et en plus elles seront bien moins chères que les premières

(note 3) les oranges seront "bio" puisque nous utilisons la peau Les oranges d'été sont moins juteuses mais plus charnues . Pensez à garder les pépins qui nous serviront plus tard pour de parfaits gélifiants naturels

(note 4) Les pommes "vieilles" seront les meilleures puisque tout le parfum sera "concentré" dans le fruit Utilisez de préférence vos pommes Ste germaine ... si il vous en reste dans votre fruitier car malheureusement à cette saison on en parle plutôt comme de l'Arlésienne!!! Sinon, regardez du côté du marché pour quelques poires ou pommes d'hiver : le suc c'est concentré . Dans ce cas la peau sera "raide" et il vaut mieux les éplucher .MAIS Gardez les peaux : comme les pépins que vous utiliserez une autre fois comme "gélifiant"

(note 5) le jus de fruit frais préparé au moment sera bien sûr le meilleur mais à défaut optez au minimum pour un "pur jus" de fruits ne contenant que du "pur jus 100%" .

**T.S.V.P --->>>**

Pas à base de concentré ou autre “nectar” et fantaisies industrielles lisez bien -comme d’habitude”- l’étiquette . Et regardez dans vos “boîtes” à vous , vous avez sûrement un délicieux coulis à utiliser !!



Servez bien frais avec un petit spéculos “maison” et puis testez pour un “dessert-des-grands-jours” avec une gaufre toute chaude : le contraste est magique

### **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les “sans gras” , sans gluten”, “sans sel” pas de problèmes particuliers mais

Pour les “sans sucre” et même pour les “sans calories” c’est un peu plus délicat . abricots (10%) , brugnons et pêches (11%) . La gélatine est neutre et tous ces fruits ne seraient pas “dangereux” sans... sans le petit peu de sucre que nous avons utilisé pour le faire “dégorgé” au départ . On ne peut pas dire que c’est parfait pour vous certes, mais ce n’est quand même pas dramatiques

Alors prenez vous par la main ... et assumez

Et puis vous connaissez ma formule :

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**